

すくすく



令和6年6月 貴船小学校ほけんだより

つゆの季節には、気温がだんだんと高くなり、雨の日が多くなります。服装も、長袖から半袖に代わる時期ですね。当然、汗をかくことや、雨にぬれることも増えてきます。そんなときに、ハンカチが大活躍！ いざというときに、かばんや机の中にしまいっぱなしで使えない、なんてことがないように、お気に入りのハンカチを、常に持ち歩くようにしましょう。

あせ 汗をふく



ぬれたところをふく



きずくち 傷口をおさえる

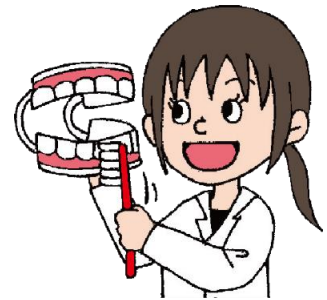


こおり 氷を包んで当てる



6月のほけんのめあて 歯を大切にしよう

歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯があった人、歯肉炎、咬合異常といわれた人など、お知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけませんよ。



正しい歯みがきを実行しよう！

歯をしっかりとみがくには、正しい歯みがき方が大切です。歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。

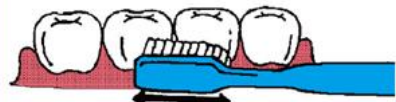


もち方



えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

みがき方

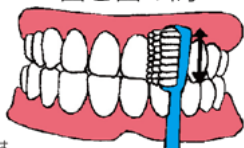


軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね！

歯と歯の間



歯ブラシのわきを、縦にあてて使い、縦にあてて上下に動かす



歯と歯ぐきの間



歯ブラシの全面を使い、45度の角度であてて動かす



歯の裏側



歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす



奥歯



歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れ動かす

